

焼ビーフンを入れてつくる韓国スンドゥブ鍋レシピ



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：546kcal 🧂 塩分：4.5g

スンドゥブのスープの素に焼ビーフンを入れるだけでできる、簡単旨辛スンドゥブ汁ビーフンです。唐辛子の辛さと濃厚なあさりの旨みが特長の、コク深い味わいに仕上げたスープとお米からできた焼ビーフンは相性抜群です。

【管理栄養士のレシピ】

スンドゥブ鍋のお鍋のメにもケンミン焼ビーフンは大活躍♪ケンミン焼ビーフンに鶏だし醤油味がついているので、味が薄まった後の鍋でもしっかり「めん料理」として味わうことができます！

スンドゥブとは…

「スンドゥブチゲ」の略称。韓国語で「スン」は「柔らかい」、「ドゥブ」は「トウブ」の濁音化で「トウブ」とは「豆腐」の意味。海鮮や柔らかい純豆腐が入った辛いスープ料理で、韓国では定番メニューとして人気があります。

使用商品

ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油

1960年生まれのロングセラー商品。
味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。
フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。



材料 2人前

ケンミン焼ビーフン：1個
丸大食品 スンドゥブの素：1袋
(辛口orマイルド)
豆腐：300g (1パック)
豚ばら肉：60g
卵：2個

白菜：100g
にら：20g
水：100cc

作り方

- (1)
豚ばら肉は一口大にカットする。
白菜は細切り、にらは3cm幅に切る。
- (2)
鍋にスンドゥブの素・水（100cc）を入れて沸騰させる。
- (3)
豚ばら肉を入れ、豆腐をスプーンですくって入れる。
- (4)
再び沸騰したら、白菜・にら・ビーフンを入れて、ふつふつとした火加減で煮込む。【約4分】
- (5)
火を止めて、器に盛り付ける。仕上げに卵黄をのせる。